вкусно и просто

блюда

из баклажанов и кабачков

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Простые вкусные и оригинальные блюда из овощей – залог сбалансированного и диетического питания. Как обеспечивать себя витаминами круглый год? Как приготовить одновременно полезные и аппетитные салаты, закуски и вторые блюда? Чем порадовать своих родных и близких? Предлагаемые рецепты блюд из кабачков и баклажанов помогут вам не только разнообразить ежедневное меню и обогатить свой рацион витаминами, но и удивить гостей в праздничные дни.

- Ксения Сергеевна Якубовская Блюда из баклажанов и кабачков
- Предисловие
- Салаты из баклажанов
- Салат из баклажана и лука
- Салат из баклажанов и чеснока
- Салат из баклажанов и помидоров
- Салат из баклажанов и болгарского перца
- Салат из печеных баклажанов
- Салат из баклажанов и сыра
- Салаты из кабачков
- Салат из кабачка с растительным маслом
- Салат из кабачка и чеснока
- Салат из кабачка и хрена
- Салат из кабачков с майонезом
- Салат из кабачков, грибов и курицы
- Салат из кабачков и помидоров
- Салат из кабачка, яблок и слив
- Закуски из баклажанов
- Баклажаны с майонезом
- Рататули
- Икра баклажанная
- Икра баклажанная с кабачками и морковью
- Баклажаны, запеченные с помидорами
- Закуска из баклажанов и помидоров
- Баклажаны с чесноком
- Печеные баклажаны
- Закуска из баклажанов и лука
- Закуска из баклажанов и моркови
- Закуска из баклажанов по-узбекски
- Баклажаны с говядиной
- Закуска из баклажанов и изюма

- Закуска из баклажанов и болгарского перца
- Острая закуска из баклажанов и мяса
- Закуска из баклажанов и яиц
- Баклажаны, фаршированные мясом
- Баклажаны, фаршированные грибами и зеленью
- Баклажаны, фаршированные рисом и морковью
- Закуски из кабачков
- Закуска из тушеных овощей
- Закуска из кабачков
- Кабачки, тушенные в томатном соусе
- Закуска из кабачков и лука
- Закуска из кабачков и огурцов
- Закуска из кабачков и помидоров
- Кабачки, жаренные с мясом
- Кабачки, тушенные с морковью и луком
- Кабачки, тушенные с мясом и грибами
- Запеканка из кабачков, яиц и сыра
- Кабачковая икра
- Кабачки и патиссоны, маринованные с луком
- Кабачки в томатном соусе
- Кабачки с чесноком
- Кабачки, тушенные с картофелем и мясом
- Кабачки, запеченные с луком
- Острая кабачковая икра
- Закуска из кабачков, зеленого горошка и моркови
- Закуска из тушеных кабачков и свежих помидоров
- Закуска из кабачков и баклажанов
- Закуска из кабачков и зелени
- Кабачки, тушенные с капустой
- Закуска из соленых кабачков и консервированной фасоли
- Закуска из кабачков и шампиньонов
- Закуска из кабачков и мяса крабов
- Кабачки, фаршированные рисом и мясом
- Кабачки, фаршированные треской
- Блюда из баклажанов
- «Сомбреро»
- «Сундук золота»
- «Любопытные изыскания»
- «Абсолютное спокойствие»
- «Негритята»
- «Радуга»
- Баклажаны, припущенные с луком-шалотом и петрушкой
- Баклажаны по-египетски
- Томатный соус

-
- Запеченные баклажаны
- Баклажаны по-неаполитански
- Баклажаны по-восточному
- Фаршированные баклажаны по-провански
- Баклажаны с помидорами и сыром
-
- «Острые баклажанчики»
- Баклажаны по-московски
- «Баклажаны с секретом»
- Блюда из кабачков
- «Цветомузыка»
- «Икра заморская»
- «Летчики»
- «Гениальная простота»
- «Урожайный год»
- «Мужчины на отдыхе»
- «Дружная семейка»
- «Горячий привет»
- Тиан с кабачками по-провански
-

Ксения Сергеевна Якубовская Блюда из баклажанов и кабачков

Предисловие

Невероятно, какое разнообразие блюд можно приготовить из, казалось бы, самых простых продуктов! Например, из кабачков и баклажанов. Эти овощи, завезенные к нам когда-то из далеких южных краев, давно стали привычными и любимыми. Но, к сожалению, часто фантазия хозяек ограничивается несложными и быстрыми рецептами тушеных кабачков и баклажанов. Ни в коем случае не останавливайтесь на этом!

Вкусные и полезные салаты из этих овощей незаменимы как на повседневном, так и на праздничном столе. В этой книге вы найдете непревзойденные салаты из баклажанов и помидоров, из печеных баклажанов, из баклажанов и сыра.

Холодными закусками из кабачков и баклажанов тоже пренебрегать не стоит. В книге мы расскажем вам, как сделать запеканку из кабачков, яиц и сыра, икру из баклажанов, рататули.

Удивите близких неповторимыми блюдами «Сомбреро», «Любовные изыскания», «Гениальная простота», «Урожайный год». Новые вкусовые ощущения вам гарантированы!

Кроме того, в книге вы найдете рецепты знаменитого французского кулинара Огюста Эскофье. Вы сможете приобщиться к тайнам высокой французской кухни! Пригласите гостей и приготовьте баклажаны по-египетски и тиан с кабачками по-прованси. Гости будут в восторге!

И еще одна радостная новость! От баклажанов и кабачков вы никогда не располнеете. Ведь известно, что эти овощи предупреждают всасывание жиров, тем самым препятствуя ожирению.

Так что вперед по страницам нашей книги к здоровой и вкусной пище!

Салаты из баклажанов

Салат из баклажана и лука

Требуется: 1 крупный баклажан, 2 луковицы, 1 болгарский перец, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажан вымыть, запечь в духовке, разрезать пополам вдоль, удалить мякоть с семенами и мелко нарубить. Лук очистить, нарезать полукольцами и обжарить в 1 столовой ложке растительного масла до золотистого цвета. Болгарский перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками. Все смешать, посолить и заправить оставшимся растительным маслом с уксусом. На стол можно подавать с поджаренным хлебом.

Салат из баклажанов и чеснока

Требуется: 1–2 баклажана, 2–3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, 1–2 чайные ложки соевого соуса, соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, разрезать пополам вдоль и варить до готовности. Затем охладить, нарезать соломкой, посолить, добавить растительное масло, соевый соус, уксус. Чеснок очистить, мелко нарубить и посыпать им салат.

Салат из баклажанов и помидоров

1-й способ

Требуется: 2–3 баклажана среднего размера, 4–5 помидоров, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 болгарских перца, сок и цедра 1 лимона, 3 столовые ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны помыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками, посолить и оставить на 20 минут. Картофель отварить, остудить, очистить и нарезать кубиками. Лук почистить и мелко нарезать. Затем еще раз промыть баклажаны, слегка отжать и обжарить в растительном масле вместе с луком. Готовые овощи выложить в салатницу. Перед подачей к столу украсить кружочками помидоров и веточками петрушки и укропа.

Болгарский перец очистить от сердцевины, нарезать соломкой, а помидоры – кружочками, вместе с измельченной цедрой лимона добавить к баклажанам, посолить, поперчить, полить лимонным соком и перемешать.

2-й способ

Требуется: 2 баклажана, 5–6 помидоров, 1–2 луковицы, 2–3 болгарских перца, 2 столовые ложки растительного масла, сок половины лимона, зелень петрушки и укропа, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками, посыпать солью и оставить на 20 минут. Затем еще раз помыть, слегка отжать и обжарить на растительном масле вместе с очищенным и нарезанным тонкими кольцами луком. Готовый салат украсить кружками помидоров и веточками петрушки и укропа.

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Перец вымыть, удалить плодоножки и сердцевину, нарезать кольцами или тонкой соломкой. Все смешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом с добавлением лимонного сока.

Салат из баклажанов и болгарского перца

Требуется: 2 баклажана, 5–6 болгарских перцев, 3–4 зубчика чеснока, 2 огурца, 2 помидора, 4 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, запечь в духовке. Дать остыть, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Чеснок очистить, натереть на мелкой терке, смешать с 2 столовыми ложками растительного масла и уксусом, добавить к баклажанам, посолить и перемешать. Приготовленные таким образом продукты выложить на блюдо, с одной стороны положив баклажанную икру, с другой – фаршированные перцы. Между ними положить нарезанные тонкими кружочками помидоры, посыпать их солью и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Болгарский перец вымыть, запечь в духовке, дать остыть, срезать верхушки и удалить сердцевину. Огурцы вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, просушить и мелко нарубить, смешать с огурцами, посолить, заправить остатками растительного масла и нафаршировать этой смесью перцы.

Салат из печеных баклажанов

Требуется: 2 баклажана, 1 помидор, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, зелень петрушки, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, запечь в духовке. Когда баклажаны станут мягкими, остудить их, очистить от кожицы, нарезать вдоль небольшими полосками, положить на блюдо, посолить, поперчить. Помидор вымыть, нарезать тонкими кружочками и положить поверх баклажанов. Залить все смесью из растительного масла и уксуса. Готовое блюдо посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из баклажанов и сыра

Требуется: 4–5 баклажанов, 100 г сыра, 4 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны вымыть, испечь в духовке, остудить, очистить от кожицы и мелко нарезать. Затем обжарить их на растительном масле, непрерывно помешивая. Дать остыть, посолить и посыпать натертым сыром.

Салаты из кабачков

Салат из кабачка с растительным маслом

Требуется: 1 кабачок, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, зелень петрушки и укропа, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачок вымыть, очистить, удалить семена, нарезать небольшими кубиками, посолить, поперчить и заправить растительным маслом с добавлением уксуса. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Салат из кабачка и чеснока

Требуется: 1 кабачок среднего размера, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка горчицы, зелень укропа, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачок вымыть, очистить, удалить семена и натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, растереть с солью, смешать с растительным маслом, добавить горчицу, перец и мелко нарезанный укроп. Полученной смесью заправить кабачок.

Салат из кабачка и хрена

Требуется: 1 небольшой кабачок, 1 столовая ложка тертого хрена, 1 луковица, 1/2 банки майонеза, зелень укропа и петрушки, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачок вымыть, очистить, удалить семена и натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарубить. Все смешать, добавить хрен, поперчить, посолить и заправить майонезом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Салат из кабачков с майонезом

Требуется: 1–2 кабачка среднего размера, 3 яйца, 5 столовых ложек растительного масла, 1 чайная ложка горчицы, сок половины лимона, соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, отварить в подсоленной воде, дать остыть и нарезать небольшими кубиками. Для приготовления майонеза смешать растительное масло, яичные желтки, горчицу, лимонный сок и соль. Полученной заправкой залить нарезанные кабачки.

Салат из кабачков, грибов и курицы

Требуется: 2–3 кабачка, 1/2 стакана консервированных грибов, 150 г куриного мяса, 1–2 соленых огурца, 1 помидор, 4 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки муки, зелень укропа, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки вымыть, очистить от кожицы, удалить семена, нарезать кружочками, посолить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Грибы, куриное мясо, помидор и очищенные от кожицы огурцы пропустить через мясорубку. Все, кроме кабачков, смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом. Небольшое количество полученной смеси выложить на каждый кружочек кабачка и посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Салат из кабачков и помидоров

Требуется: 1–2 кабачка среднего размера, 2–3 помидора, 4–5 зубчиков чеснока, 1/2 стакана растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, зелень укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать ломтиками или кубиками. Чеснок очистить, растереть с солью. Зелень укропа вымыть, просушить и мелко нарубить. Смешать растительное масло, лимонный сок, добавить чеснок и укроп. Полученной заправкой залить кабачки и выложить на блюдо. Помидоры вымыть, нарезать кружочками и разложить вокруг кабачков.

Салат из кабачка, яблок и слив

Требуется: 1 кабачок, 1–2 яблока, 4–5 слив, 1 зубчик чеснока, 4 столовые ложки сметаны, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачок вымыть, очистить, удалить семена, нарезать небольшими кубиками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и также нарезать кубиками. Сливы вымыть, удалить косточки, каждую половинку разрезать на четыре части. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Все смешать, посолить, заправить сметаной. Готовый салат украсить веточками зелени.

Закуски из баклажанов

Баклажаны с майонезом

Требуется: 3–4 баклажана, 3–4 зубчика чеснока, 100 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны вымыть, запечь в духовке, затем остудить, снять кожицу и мелко нарезать. Чеснок очистить и растолочь. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Баклажаны выложить на блюдо, посолить, посыпать чесноком, заправить майонезом, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Рататули

Требуется: 2–3 баклажана, 2 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, 1 болгарский перец, 200 г кабачков, 4–5 помидоров, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Положить в кастрюлю баклажаны, лук, чеснок, влить немного воды, добавить соль, молотый перец, 2 столовые ложки растительного масла и тушить в течение 5 минут. Затем уложить на баклажаны слоями перец, кабачки, помидоры, влить оставшееся растительное масло и тушить в течение 10 минут.

Чеснок очистить и растолочь. Болгарский перец вымыть, удалить семенную коробочку и мелко нарезать. Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать тонкими дольками.

Икра баклажанная

Требуется: 3–4 баклажана, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 3 зубчика чеснока, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны вымыть, запечь в горячей духовке, затем остудить, снять кожицу и мелко нарезать. Зеленый лук вымыть и нарубить. Чеснок очистить и растолочь. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в сковороду, добавить растительное масло, томатную пасту, баклажаны, соль, перец, влить немного воды и тушить, помешивая, до готовности. Заправить полученную массу уксусом, добавить чеснок, выложить в тарелку и посыпать зеленым луком.

Икра баклажанная с кабачками и морковью

Требуется: 3–4 баклажана, 300 г кабачков, моркови, 100 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, 1 столовая ложка томатной пасты, 2 столовые ложки растительного масла, чайная ложка 3 %-ного уксуса, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Баклажаны вымыть, запечь в духовке, затем остудить, снять кожицу и мелко нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа, зеленый лук вымыть и нарубить. Заправить икру уксусом, остудить, выложить в блюдо и украсить зеленым луком, зеленью петрушки и укропа.

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Капусту вымыть и нашинковать.

Кабачки, баклажаны, лук, морковь, капусту выложить в сковороду, посолить, поперчить, влить немного воды, добавить растительное масло, томатную пасту и тушить на слабом огне в течение 15–20 минут.

Баклажаны, запеченные с помидорами

Требуется: 3–4 баклажана, 2 помидора, 3 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны замочить в подсоленной воде на 1 час, затем опустить в кипящую воду, снять кожицу и нарезать кружочками. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца взбить со сметаной. Готовые баклажаны выложить в блюдо, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Баклажаны и помидоры положить в сковороду, посолить, добавить 3 столовые ложки растительного масла, жарить в течение 5 минут на среднем огне, затем выложить в смазанную оставшимся растительным маслом форму, полить смесью яиц и сметаны и запекать в разогретой до 180 ˚С духовке в течение 3 минут.

Закуска из баклажанов и помидоров

Требуется: 4–5 баклажанов, 3–4 помидора, 3 зубчика чеснока, 6 столовых ложек растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны вымыть, очистить и нарезать кубиками. Чеснок очистить и растолочь. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Оставшееся растительное масло смешать с уксусом и полить этой смесью баклажаны, выложить их в блюдо, оформить дольками помидоров, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Баклажаны выложить в сковороду, посолить, поперчить, добавить 3 столовые ложки растительного масла и жарить в течение 10–15 минут. Затем остудить, посыпать чесноком и перемешать.

Баклажаны с чесноком

Требуется: 5–6 баклажанов, 5–7 зубчиков чеснока, 100 мл растительного масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, соль по вкусу.

Способ приготовления. Чеснок очистить и растолочь. Баклажаны вымыть, запечь в духовке, затем остудить, снять кожицу, мелко нарезать, посолить, добавить растительное масло и уксус, перемешать, выложить горкой в блюдо, посыпать чесноком и подать к столу.

Печеные баклажаны

Требуется: 3–4 баклажана, 2 помидора, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить. Баклажаны вымыть, испечь в духовке, очистить от кожицы, нарезать полосками по длине, положить в тарелку, посолить, поперчить, полить смесью уксуса и растительного масла, украсить кружочками помидоров, посыпать зеленью, укропа и петрушки и подать к столу.

Закуска из баклажанов и лука

Требуется: 400 г баклажанов, 3–4 луковицы, 2–3 помидора, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайная ложка сахара, 5 столовых ложек растительного масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны вымыть, запечь в духовке, затем остудить, снять кожицу и мелко нарезать. Баклажаны соединить с помидорами, луком, перемешать, посолить и заправить растительным маслом.

Помидоры вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить. Растительное масло смешать с сахаром, уксусом и перцем.

Закуска из баклажанов и моркови

Требуется: 3–4 баклажана, 2 моркови, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 20 г сливочного масла, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Баклажаны, морковь и лук выложить в сковороду, посолить, поперчить, добавить растительное масло и жарить в течение 5–7 минут на среднем огне, затем положить сливочное масло, влить немного воды и тушить до готовности.

Закуска из баклажанов по-узбекски

Требуется: 400 г баклажанов, 3 помидора, 100 г кабачков, 10 маслин, 5–6 столовых ложек оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны, кабачки и помидоры вымыть, очистить, нарезать ломтиками, выложить в сковороду, посолить, поперчить, полить оливковым маслом и тушить в течение 30 минут. Затем добавить очищенные от косточек маслины, перемешать, тушить в течение 5 минут, после чего остудить. Подать к столу, украсив веточками петрушки.

Баклажаны с говядиной

Требуется: 700 г баклажанов, 300 г говядины, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, 1 лавровый лист, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Мясо промыть и нарезать порционными кусками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Готовую закуску сбрызнуть уксусом, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Баклажаны вымыть, очистить и разрезать на 4–6 частей, посолить, плотно уложить в кастрюлю, залить холодной водой, дать постоять 2 часа.

Затем слить воду, залить баклажаны чистой водой, дать постоять 2 часа, снова поменять воду, после чего добавить куски мяса, перец, соль, лавровый лист и варить до готовности на среднем огне.

Закуска из баклажанов и изюма

Требуется: 4–5 баклажанов, 100 г изюма без косточек, 100 мл растительного масла, 2 клубня картофеля, 1 стручок горького перца, 1 пучок зелени петрушки, 1/4 чайной ложки молотого тмина, соль по вкусу.

Способ приготовления. Изюм вымыть и замочить в теплой воде на 1 час. Баклажаны вымыть, опустить на 2–3 минуты в кипящую воду, очистить от кожицы, нарезать кубиками и жарить в 5 столовых ложках растительного масла в течение 4–5 минут, затем добавить изюм и жарить еще 3 минуты. Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками. Горький перец вымыть, удалить семенную коробочку и нашинковать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Баклажаны и изюм выложить в миску, добавить картофель, перец, тмин, соль и зелень петрушки. Все перемешать, заправить оставшимся растительным маслом, выложить в блюдо, поставить в прохладное место на 30–40 минут, затем подать к столу.

Закуска из баклажанов и болгарского перца

Требуется: 3–4 баклажана, 2 болгарских перца, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 стручок горького перца, 100 мл растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Чеснок очистить и нарубить. Болгарский и горький перец вымыть, удалить семенные коробочки, мелко нарезать и обжарить на сливочном масле. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Баклажаны вымыть, очистить, нарезать маленькими кусочками, уложить в кастрюлю, залить водой, посолить, добавить растительное масло и варить 15 минут. Затем положить помидоры, обжаренный перец, варить до полного выпаривания жидкости, затем подать к столу.

Острая закуска из баклажанов и мяса

Требуется: 3–4 баклажана, 300 г отварного мяса курицы, 1 стручок горького перца, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка аджики, 2 моркови, 1 луковица, 1 буханка ржаного хлеба, соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны и морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Чеснок очистить и растолочь. Стручок острого перца вымыть, удалить семена и измельчить. Хлеб нарезать тонкими ломтиками. Готовую закуску остудить, положить на ломтики хлеба и подать к столу.

Баклажаны смешать с морковью, луком, чесноком, перцем, выложить в сковороду, добавить растительное масло и жарить в течение 5 минут на среднем огне, затем положить аджику, соль, влить немного воды и тушить в течение 20 минут. Мясо пропустить через мясорубку, смешать с овощами и тушить 3–5 минут.

Закуска из баклажанов и яиц

Требуется: 3 баклажана, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зелени петрушки, 3 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны вымыть, очистить и нарезать кубиками. Яйца очистить и нарубить. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать. Баклажаны выложить в сковороду, посолить, добавить растительное масло и жарить в течение 5–7 минут, затем остудить, смешать с яйцами, заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Баклажаны, фаршированные мясом

Требуется: 5–6 баклажанов, 300 г говяжьего фарша, 2 столовые ложки риса, 3 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка сметаны, 1 столовая ложка майонеза, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть из середины мякоть и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и измельчить. Баклажаны уложить в кастрюлю, залить водой, посолить, довести до кипения, добавить растительное масло, перец, сметану и тушить в течение 10–15 минут на среднем огне. Затем убавить огонь до минимума, положить томатную пасту и тушить в течение 20–25 минут. Фаршированные баклажаны выложить на блюдо, убрать нитки, смазать майонезом, полить оставшимся от тушения соусом и подать к столу.

Говяжий фарш перемешать с рисом, луком, мякотью баклажанов и зеленью укропа, наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их, перевязать нитками.

Баклажаны, фаршированные грибами и зеленью

Требуется: 4–5 баклажанов, 300 г маринованных грибов, 2 пучка зелени петрушки, 1 луковица, 20–30 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 лавровый лист, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть из середины мякоть и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Грибы выложить на сковороду, добавить лук, сливочное масло и жарить в течение 5 минут. Жареные грибы и лук пропустить через мясорубку, смешать с зеленью петрушки и мякотью баклажанов, наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их, перевязать нитками. Баклажаны уложить в кастрюлю, залить водой, посолить, довести до кипения, добавить растительное масло, перец, лавровый лист и тушить в течение 10–15 минут на среднем огне. Затем убавить огонь до минимума, положить томатную пасту и тушить в течение 15–20 минут. Фаршированные баклажаны выложить на блюдо, удалить нитки, полить оставшимся от тушения соусом и подать к столу.

Баклажаны, фаршированные рисом и морковью

Требуется: 3–4 баклажана, 3 моркови, 100 г риса, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 3 столовые ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Баклажаны вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть из середины мякоть и мелко нарезать ее. Фаршированные баклажаны выложить на блюдо, удалить нитки, полить оставшимся от тушения соусом и подать к столу.

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и измельчить.

Чеснок очистить и растолочь. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

Рис перебрать, промыть, смешать с морковью, луком, мякотью баклажанов и укропом и наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их и перевязать нитками.

Баклажаны уложить в кастрюлю, залить водой, посолить, довести до кипения, добавить растительное масло, перец, уксус и тушить в течение 10–15 минут на среднем огне. Затем убавить огонь до минимума, положить томатную пасту и тушить в течение 15–20 минут.

Закуски из кабачков

Закуска из тушеных овощей

Требуется: 200 г кабачков, 2 помидора, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 лимона, 2 зубчика чеснока, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки вымыть, очистить и нарезать кубиками. Репчатый лук и чеснок очистить, вымыть и нарубить. Помидоры вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Лимон очистить от кожуры и нарезать кружочками. Зеленый лук и зелень укропа вымыть и нарубить. Готовые овощи выложить в блюдо, посыпать чесноком и зеленью укропа, оформить кружочками лимона и подать к столу.

Репчатый лук обжарить до золотистого цвета в 1 столовой ложке растительного масла, добавить помидоры, зеленый лук и жарить 5 минут, затем влить немного воды, положить кабачки, посолить, поперчить, довести до кипения, добавить оставшееся растительное масло и тушить до готовности на слабом огне.

Закуска из кабачков

Требуется: 500 г кабачков, 100 г маринованных грибов, 2–3 соленых огурца, 150 г отварного мяса курицы, 4 столовые ложки майонеза, 100 г пшеничной муки, 1 помидор, 100 мл растительного масла, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Кружки кабачков выложить в блюдо. На каждый кружок: положить небольшое количество приготовленной смеси и подать к столу.

Помидор вымыть, разрезать на четыре части и пропустить через мясорубку вместе с солеными огурцами, грибами, мясом, добавить майонез и перемешать.

Кабачки, тушенные в томатном соусе

Требуется: 500 г кабачков, 6 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить. Кабачки вымыть, очистить, посолить, выложить на сковороду, добавить лук, влить 1 столовую ложку растительного масла и обжарить до золотистого цвета, затем положить томатную пасту, добавить лимонный сок, оставшееся растительное масло, немного воды и тушить до готовности на слабом огне. Кабачки выложить в блюдо, посыпать зеленью укропа, полить оставшимся от тушения соусом и подать к столу.

Закуска из кабачков и лука

Требуется: 300 г кабачков, 2–3 луковицы, 100 г майонеза, 1 столовая ложка тертого хрена, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки вымыть, очистить, натереть на крупной терке, посолить, нагревать в течение 5–7 минут, затем откинуть на дуршлаг. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть. Кабачки перемешать с луком и хреном, заправить майонезом, выложить на блюдо, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Закуска из кабачков и огурцов

Требуется: 500 г кабачков, 4 огурца, 3 зубчика чеснока, 4 столовые ложки майонеза, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Огурцы вымыть, очистить, нарезать небольшими ломтиками. Чеснок очистить и растолочь. Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками, посолить, выложить в сковороду, добавить растительное масло, влить немного воды, тушить до готовности, затем остудить. Зелень петрушки вымыть. Кабачки смешать с огурцами и чесноком, выложить на блюдо, заправить майонезом, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Закуска из кабачков и помидоров

Требуется: 300 г кабачков, 4 помидора, 2 луковицы, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, 100 г майонеза, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Кабачки вымыть, очистить от кожуры, натереть на крупной терке и посолить. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками, смешать с кабачками, луком и цедрой, заправить майонезом, выложить в блюдо, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Кабачки, жаренные с мясом

Требуется: 500 г кабачков, 200 г говядины, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки вымыть, очистить и нарезать кубиками. Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Кабачки, мясо и лук выложить в сковороду, добавить растительное масло, соль, перец, жарить на среднем огне до готовности, затем посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Кабачки, тушенные с морковью и луком

Требуется: 500 г кабачков, 3 моркови, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок зелени укропа, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить и нарубить. Зелень укропа вымыть. Кабачки смешать с морковью и луком, выложить в сковороду, посолить, поперчить, добавить растительное масло, влить немного воды, тушить до готовности на слабом огне, затем заправить майонезом, украсить веточками укропа и подать к столу.

Кабачки, тушенные с мясом и грибами

Требуется: 500 г кабачков, 200 г говядины, 200 г маринованных грибов, 1 луковица, 5 столовых ложек растительного масла, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки вымыть, очистить и нарезать кубиками. Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Грибы нарубить. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Кабачки, мясо, грибы и лук выложить в сковороду, добавить растительное масло, соль, перец, влить немного воды и тушить на слабом огне до готовности.

Запеканка из кабачков, яиц и сыра

Требуется: 500 г кабачков, 3 яйца, 100 г сыра, 1 столовая ложка растительного масла, 20 г сливочного масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок зелени петрушки, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Запеканку выложить на блюдо, разрезать на порционные куски, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Кружочки кабачков обжарить с обеих сторон на растительном масле, затем выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, залить яйцами, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 минут.

Кабачковая икра

Требуется: 500 г кабачков, 3 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 1/4 чайной ложки сахара, перец и соль.

Способ приготовления. Кабачки вымыть, очистить и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить. Кабачки перетереть через сито, поставить в прохладное место на 1 час, затем подать к столу.

Кабачки смешать с луком, положить в кастрюлю, влить немного воды, добавить соль, перец, сахар, растительное масло, уксус и тушить до готовности.

Кабачки и патиссоны, маринованные с луком

Требуется: 500 г кабачков, 500 г патиссонов, 4 луковицы, 3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 4 лавровых листа, 4 горошины черного перца, 3 бутона гвоздики, 1 столовая ложка сахара, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки и патиссоны вымыть, вырезать плодоножки, залить кипящей водой на 3 минуты, затем разрезать на крупные куски и положить в холодную воду на 1 час. Кипящим раствором залить кабачки и патиссоны, дать остыть и поставить в прохладное место на 1–2 дня.

Лук и чеснок очистить, вымыть и крупно нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить.

В стеклянную посуду влить уксус, а затем положить последовательно лук, чеснок, перец, гвоздику, лавровый лист, зелень укропа и петрушки, кабачки и патиссоны.

Для приготовления маринада в кипящую воду добавить сахар и соль.

Кабачки в томатном соусе

Требуется: 500 г кабачков, 100 г томатного соуса, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук и чеснок очистить, вымыть и нарубить. Кабачки соединить с луком, выложить в сковороду, добавить растительное масло, обжарить до золотистого цвета, затем посолить, поперчить, влить немного воды, положить томатный соус, тушить до готовности на слабом огне. Затем выложить на блюдо, посыпать чесноком и подать к столу.

Кабачки с чесноком

Требуется: 500 г кабачков, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки майонеза, 5 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки пшеничной муки, 2–3 яйца, соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Яйца взбить. Кружочки кабачков посолить, смазать взбитыми яйцами, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле. Затем выложить в блюдо, посыпать чесноком, смазать майонезом и подать к столу.

Кабачки, тушенные с картофелем и мясом

Требуется: 500 г кабачков, 2 клубня картофеля, 200 г свинины, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки топленого сала, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки и картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Мясо промыть и мелко нарезать. Кабачки соединить с картофелем, мясом и луком, выложить в сковороду, посолить, поперчить, добавить топленое сало, влить немного воды, тушить на слабом огне до готовности. Затем выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать.

Кабачки, запеченные с луком

Требуется: 500 г кабачков, 3 луковицы, 100 г сыра, 20 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка майонеза, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом. Кружочки кабачков выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, полить оставшимся растительным маслом, сверху положить кольца лука, смазать их майонезом, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 180 ˚С духовку на 10 минут.

Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить в 2 столовых ложках растительного масла до золотистого цвета. Сыр натереть на крупной терке.

Острая кабачковая икра

Требуется: 500 г кабачков, 2 моркови, 1 стручок горького перца, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 4 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки вымыть, очистить и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и нарезать кружочками. Лук и чеснок очистить, вымыть и нарубить. Стручок острого перца вымыть, удалить семенную коробочку и измельчить. Икру остудить, выложить в подготовленное блюдо, посыпать чесноком и подать к столу.

Кабачки смешать с морковью, луком и острым перцем, выложить в сковороду, добавить растительное масло, соль, влить немного воды, тушить до готовности, затем протереть через сито, вновь положить в сковороду, влить немного воды и тушить, помешивая, в течение 5 минут.

Закуска из кабачков, зеленого горошка и моркови

Требуется: 500 г кабачков, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 моркови, 1 пучок зелени петрушки, 3 столовые ложки майонеза, 3 столовые ложки растительного масла, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки и морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Тушеные кабачки и морковь соединить с зеленым горошком, заправить майонезом, выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Кабачки и морковь выложить в сковороду, посолить, поперчить, добавить растительное масло, обжарить до золотистого цвета на среднем огне, затем влить немного воды и тушить до готовности.

Закуска из тушеных кабачков и свежих помидоров

Требуется: 500 г кабачков, 4 помидора, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Кабачки смешать с луком, выложить в сковороду, добавить растительное масло, соль, перец, влить немного воды и тушить до готовности. Тушеные кабачки остудить, соединить с помидорами, яйцом и чесноком, заправить майонезом и подать к столу.

Чеснок очистить и растолочь. Помидоры вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Яйцо очистить и нарубить.

Закуска из кабачков и баклажанов

Требуется: 500 г кабачков, 3 баклажана, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени укропа, 4 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки и баклажаны вымыть, очистить и нарезать кубиками. Затем выложить на блюдо, посыпать чесноком и зеленью укропа и подать к столу.

Лук очистить, помыть и нарезать полукольцами. Чеснок очистить и растолочь. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Кабачки и баклажаны соединить с луком, выложить на сковороду, посолить, добавить растительное масло и жарить на среднем огне до готовности.

Закуска из кабачков и зелени

Требуется: 500 г кабачков, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени кинзы, 2 сваренных вкрутую яйца, 4–5 столовых ложек растительного масла, 3–4 столовые ложки майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Яйца очистить и нарубить. Зелень укропа, петрушки, кинзы и зеленый лук вымыть, мелко нарезать и соединить с яйцами и майонезом. Кружочки кабачков посолить, обжарить в растительном масле, выложить в блюдо и положить на середину каждого небольшое количество приготовленной смеси из зелени и яиц.

Кабачки, тушенные с капустой

Требуется: 500 г кабачков, 200 г белокочанной капусты, 5 столовых ложек растительного масла, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Капусту вымыть, нашинковать и сбрызнуть уксусом. Лук очистить, вымыть и нарубить. Тушеные овощи выложить в блюдо, полить сметаной и подать к столу.

Капусту соединить с кабачками и луком, выложить в сковороду, добавить растительное масло, соль, влить немного воды и тушить до готовности.

Закуска из соленых кабачков и консервированной фасоли

Требуется: 300 г соленых кабачков, 100 г консервированной фасоли, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, 1 помидор.

Способ приготовления. Соленые кабачки нарезать кубиками. Кабачки смешать с фасолью, выложить в блюдо, заправить растительным маслом, посыпать зеленью укропа, украсить кружочками помидора и подать к столу.

Помидор вымыть и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Закуска из кабачков и шампиньонов

Требуется: 500 г кабачков, 300 г шампиньонов, 2 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Грибы перебрать, вымыть и нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Кабачки и грибы выложить в блюдо, полить майонезом, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Кабачки соединить с грибами, выложить на сковороду, добавить растительное масло и жарить на сильном огне в течение 3 минут. Затем убавить огонь до минимума, влить немного воды, положить соль, добавить сметану и тушить до готовности.

Закуска из кабачков и мяса крабов

Требуется: 300 г кабачков, 200 г консервированного мяса крабов, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 огурец, 100 г консервированной кукурузы, 50 г консервированного зеленого горошка, 1 вареная морковь, 100 г майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки вымыть, очистить, разрезать пополам, запечь в духовке и нарезать соломкой. Огурец вымыть и мелко нарезать. Яйцо очистить и нарубить. Морковь очистить и нарезать соломкой. Мясо крабов нарезать кусочками. Кабачки соединить с огурцом, яйцом, морковью, мясом крабов, кукурузой, посолить, заправить майонезом, перемешать, выложить на блюдо, украсить зеленым горошком и подать к столу.

Кабачки, фаршированные рисом и мясом

Требуется: 1 кг кабачков, 100 г риса, 100 г куриного фарша, 500 г помидоров, 100 мл растительного масла, 1 столовая ложка сахара, 2 лавровых листа, 1 пучок зелени сельдерея, 2 луковицы, 2 столовые ложки 3 %-ного уксуса, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки вымыть, удалить плодоножки, очистить, удалить семена, посыпать солью. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и жарить в 1–2 столовых ложках растительного масла до золотистого цвета. Зелень сельдерея вымыть и нарезать кусочками длиной 5 мм. Помидоры вымыть и мелко нарезать. Залить кабачки соусом и тушить на слабом огне до готовности.

Рис перебрать, промыть, положить в сковороду с жареным луком, добавить мясной фарш, 1 столовую ложку растительного масла, обжаривать в течение 3–5 минут, затем положить 100 г помидоров, влить немного воды и тушить 5 минут. Добавить зелень сельдерея, перец, лавровый лист, соль и нагревать смесь на слабом огне до тех пор, пока рис не набухнет.

Готовой смесью нафаршировать кабачки и уложить их в кастрюлю.

Для приготовления соуса оставшиеся помидоры протереть через сито, положить в эмалированную посуду, кипятить на слабом огне до исчезновения пены, затем добавить соль, сахар, уксус, оставшееся растительное масло и варить в течение 10 минут.

Кабачки, фаршированные треской

Требуется: 500 г кабачков, 100 г консервированной трески, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г майонеза, 1 столовая ложка томатной пасты, 3 помидора, 3 болгарских перца, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зеленого салата, 1/2 лимона, 1 пучок зелени петрушки, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Кабачки вымыть, удалить плодоножки, очистить, разрезать пополам, вынуть семена и часть мякоти. Фаршированные кабачки выложить в блюдо, покрытое листьями салата, полить майонезом, посыпать зеленью петрушки, оформить кружками лимона и подать к столу.

Яйца очистить и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Болгарские перцы вымыть, удалить семенные коробочки и мелко нарезать. Консервированную рыбу размять вилкой. Листья салата вымыть. Лимон очистить от кожуры и нарезать тонкими кружочками. Помидоры вымыть и протереть через сито.

Мякоть кабачков пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, смешать с яйцами, рыбой, болгарским перцем и томатной пастой.

Наполнить приготовленным фаршем половинки кабачков, уложить в глубокую сковороду или кастрюлю, влить немного воды, добавить растительное масло, помидоры и тушить до готовности.

Блюда из баклажанов

«Сомбреро»

Требуется: 3 баклажана, 2 моркови средней величины, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, соль, 2 столовые ложки майонеза.

Способ приготовления. Баклажаны нарезать кружочками и обжарить в растительном масле до образования золотистой корочки. Морковь натереть на терке и смешать с чесноком и майонезом. На каждую дольку баклажанов положить морковь.

«Сундук золота»

Требуется: 3 баклажана, 1 большая морковь, 3 зубчика чеснока, зелень кинзы и петрушки, 1 л воды, 2 столовые ложки соли.

Способ приготовления. Морковь натереть на терке. Чеснок и зелень мелко порубить, посолить и смешать с морковью. В баклажанах сделать надрез и наполнить приготовленным фаршем. Баклажаны положить в кастрюлю под гнет и залить водой, добавив 2 столовые ложки соли. Кастрюля с баклажанами должна стоять неделю при комнатной температуре, а затем ее надо переставить в холодильник.

«Любопытные изыскания»

Требуется: 2 баклажана средней величины, 2 столовые ложки майонеза, 4 зубчика чеснока, 1 чайная ложка лимонного сока.

Способ приготовления. Запечь баклажаны в духовке, затем переложить их в кастрюлю и дать постоять 10–15 минут. После очистить их и размять. Добавить майонез, толченый чеснок, лимонный сок и хорошо перемешать. Готовое блюдо украсить зеленью.

«Абсолютное спокойствие»

Требуется: 2 баклажана, 2 луковицы, 2 помидора, 4 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, зеленый лук, перец, соль.

Способ приготовления. Запечь баклажаны в духовке, затем очистить их от кожицы и мелко порубить. Лук и помидоры нарезать кубиками, положить в сковороду, добавить масло, баклажаны и тушить, пока масса не загустеет. Остывшее блюдо посолить, поперчить и украсить зеленым луком.

«Негритята»

Требуется: 1 кг баклажанов, 200 г сала, 1 стакан вареного риса, 4 помидора, 2 луковицы, 1 банка майонеза, черный перец, соль.

Способ приготовления. Из баклажанов осторожно ложечкой удалить середину и обжарить ее с луком, мелко нарезанными помидорами и рисом на сале. Полученную массу посолить, поперчить и начинить ею баклажаны. Уложить баклажаны в горшочки, залить майонезом и поставить в духовку.

«Радуга»

Требуется: 7 картофелин, 7 штук моркови, 8 луковиц, 2 больших баклажана, 4 болгарских перца, 2 головки чеснока, 2 банки майонеза, зелень.

Способ приготовления. Картофель, морковь натереть на терке, лук, баклажаны и перец мелко порезать, майонез смешать с толченым чесноком. Сложить в горшочки слоями: картофель с луком, морковь с луком, баклажаны с луком, перец. Каждый слой полить майонезом, повторить слои несколько раз. Посыпать сверху зеленью и поставить в духовку.

Баклажаны, припущенные с луком-шалотом и петрушкой

Требуется: баклажаны, соль, перец, мука, растительное масло, лук-шалот, чеснок по вкусу, хлебные крошки, рубленая петрушка.

Способ приготовления. Очистить баклажаны от кожицы и нарезать ломтиками, слегка приправить специями и запанировать в муке. Припустить в горячем масле и, когда овощи зарумянятся, добавить немного рубленого лука-шалота, толченый чеснок по вкусу и немного хлебных крошек. Готовить все вместе в течение нескольких минут. При подаче посыпать петрушкой.

Баклажаны по-египетски

Требуется: 6 баклажанов, растительное масло, 2 столовые ложки рубленого репчатого лука, соль, перец, рубленая петрушка, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 3 столовые ложки томатного соуса (см. стр. 49), чеснок по вкусу, 3–4 помидора.

Способ приготовления. Разрезать 4 баклажана вдоль на 2 половинки, срезать по краям и надрезать по центру, чтобы облегчить приготовление. Припустить в масле, затем дать маслу стечь. Вынуть мякоть и нашинковать. Уложить пустые оболочки на смазанное маслом жаропрочное блюдо. Снять кожицу с остальных 2 баклажанов, нарезать ломтиками и обжарить в масле. Снять со сковороды, дать маслу стечь, нашинковать и смешать с мякотью других 4 баклажанов. Перед подачей посыпать петрушкой.

Разогреть немного масла, подрумянить лук, затем добавить мякоть всех баклажанов, специи, петрушку, 2 столовые ложки панировочных сухарей, томатный соус и чеснок по вкусу. Все хорошенько смешать и зафаршировать полученной массой оболочки баклажанов. Посыпать остатком панировочных сухарей, смазать маслом и 20 минут выпекать в духовке при температуре 160–180 °С.

Нарезать помидоры ломтиками и припустить в масле в течение нескольких минут. Приправить специями и положить по 2–3 ломтика на каждый баклажан.

Томатный соус

1-й способ

Требуется: 1 кг зрелых помидоров, соль, перец, 1 десертная ложка мелко нарезанной петрушки, 1/4 зубца чеснока, 6 столовых ложек оливкового масла.

Способ приготовления. Очистить помидоры, разрезать пополам и удалить семена. Мелко накрошить и насыпать в сковороду вместе с другими ингредиентами. Накрыть крышкой и кипятить на медленном огне около 30 минут.

2-й способ

Требуется: 1 кг зрелых помидоров, 6 столовых ложек растительного масла, 2 столовые ложки мелко нарезанного лука, 300 мл уксуса, соль, перец, 1 десертная ложка мелко нарезанной петрушки, 1/4 зубца чеснока.

Способ приготовления. Обработать помидоры по вышеуказанному рецепту. Разогреть растительное масло, добавить лук и, как только он начнет подрумяниваться, залить уксус. Слегка выпарить жидкость, затем добавить помидоры и остальные ингредиенты. Накрыть крышкой и кипятить на медленном огне около 30 минут.

...

Примечание. Свежие помидоры можно заменить консервированными.

Запеченные баклажаны

Требуется: 6 баклажанов, 15 г масла, 1 столовая ложка растительного масла, 2 маленькие луковички шалота, 225 г грибов, 6 столовых ложек панировочных сухарей, 3 столовые ложки томатного соуса (см. стр. 49), соль, перец, рубленая петрушка.

Способ приготовления. Обработать и приготовить баклажаны, как в рецепте приготовления баклажанов по-египетски (см. стр. 48). Вырезать мякоть и порубить ее. Разогреть сливочное и растительное масло, добавить рубленые луковички и грибы и пассеровать в течение нескольких минут. Добавить мякоть баклажанов, 3 столовые ложки панировочных сухарей, томатный соус, специи и немного рубленой петрушки. Хорошенько все перемешать и полученной массой зафаршировать баклажаны. Посыпать остатком панировочных сухарей, смазать растительным маслом и запечь в духовке. Перед подачей посыпать рубленой петрушкой.

Баклажаны по-неаполитански

Требуется: баклажаны, соль, мука, растительное масло, тертый пармезан, достаточно густой томатный соус (см. стр. 49).

Способ приготовления. Выбрать баклажаны среднего размера, очистить от кожицы и нарезать вдоль на 6 частей. Слегка посолить, запанировать в муке, обжарить в масле, снять со сковороды и дать маслу стечь. Покрыть дно порционной кастрюльки слоем тертого сыра. Залить тонким слоем томатного соуса. Сверху положить половину подготовленных баклажанов, затем все повторить: слой сыра, слой соуса, баклажаны. Закончить слоем сыра. Перед подачей несколько минут подержать на огне, чтобы сыр успел расплавиться и смешаться с томатным соусом.

Баклажаны по-восточному

Требуется: 8 маленьких баклажанов, соль, мука, растительное масло, 2 столовые ложки рубленого репчатого лука, 3–4 столовые ложки густого томатного соуса (см. стр. 49), перец, выжатый сок чеснока, рубленая петрушка, 3 столовые ложки панировочных сухарей.

Способ приготовления. Очистить баклажаны от кожицы и 6 штук нарезать ломтиками вдоль. Нарезать мякоть остальных двух баклажанов кубиками и зажарить. Подавать в горячем или холодном виде в той же посуде, в которой они готовились.

Ломтики баклажанов слегка посолить, запанировать в муке и обжарить в масле. Снять со сковороды и дать маслу стечь.

Обжарить лук в небольшом количестве масла, добавить жареную мякоть баклажанов и томатный соус. Посолить и поперчить, добавить чесночный сок и рубленую петрушку. Готовить на медленном огне в течение нескольких минут, затем добавить панировочные сухари.

Уложить тонким слоем полученный таким образом фарш между ломтиками баклажанов, восстанавливая при этом первоначальную форму баклажанов.

Уложить их плотно друг к другу в достаточно вместительную порционную кастрюльку, полить небольшим количеством масла и 20–25 минут готовить в духовке при температуре 160–180 °С.

Фаршированные баклажаны по-провански

1-й способ

Способ приготовления. Подготовить баклажаны и обжарить так же, как баклажаны по-египетски (см. стр. 48), снять со сковороды и дать маслу стечь, затем вырезать мякоть, порубить и смешать с фаршем, приготовленным по рецепту приготовления баклажанов по-восточному (см. стр. 51), но с добавлением 1 маленькой чайной ложечки анчоусного экстракта. Баклажаны зафаршировать, посыпать сухими панировочными сухарями, смешанными с тертым сыром; слегка смазать маслом и поставить в духовку. Перед подачей посыпать петрушкой.

2-й способ

Способ приготовления. Очистить баклажаны от кожицы, разрезать вдоль на две половинки и отварить в соленой воде. Обсушить в полотенце и вырезать мякоть, оставляя оболочку толщиной 8 мм. Поместить половинки баклажанов в смазанную маслом порционную кастрюльку; начинить баклажаны таким же фаршем, что и в первом рецепте, и закрыть каждую зафаршированную половинку тонким ломтиком хлеба, предварительно смоченного водой и как следует отжатого. Слегка полить маслом и 30–35 минут выпекать в духовке при температуре 160–180 °С.

Баклажаны с помидорами и сыром

Требуется: 4–5 баклажанов, соль, растительное масло, 1 зубок чеснока, 6–8 спелых помидоров, перец, рубленая петрушка, тертый сыр.

Способ приготовления. Выбрать баклажаны среднего размера, очистить от кожицы, нарезать крупными кусочками и слегка посолить. На 7–8 минут поставить в разогретую до 160–180 ˚С духовку и сразу же подавать.

Готовить с небольшим количеством масла: оно должно едва покрывать баклажаны.

Когда баклажаны приготовятся, снять со сковороды, дать стечь маслу и отложить в сторону. Порубить чеснок и бросить в остаток масла. Добавить нашинкованные помидоры, предварительно очищенные от кожицы и семян. Добавить специи и немного рубленой петрушки и 15–20 минут готовить на медленном огне.

Уложить помидоры в порционную кастрюльку, сверху положить баклажаны и щедро посыпать тертым сыром.

...

Примечание. Поверх помидоров можно положить яйца, сваренные «в мешочек» или жареные. Блюдо можно подавать также с рисом, отваренным в соленой воде в течение 18 минут, или с рисовым пловом.

«Острые баклажанчики»

Требуется: баклажаны, чеснок, растительное масло.

Способ приготовления. Баклажаны очистить, нарезать кружочками, посолить и пожарить с двух сторон на растительном масле. Приготовить рассол из растительного масла, уксуса и чеснока. Чеснок предварительно очистить, мелко порубить. Каждый кусочек баклажана обмакнуть в рассол, уложить в банки и закрутить. Банки помыть, простерилизовать. Хранить в холодильнике.

Баклажаны по-московски

Требуется: 5 кг баклажанов, 1 стакан уксуса, 1 стручок горького перца, 1 пучок петрушки, чеснок, 2 стакана растительного масла, 1 пучок сельдерея, 2 столовые ложки соли.

Способ приготовления. Баклажаны очистить, нарезать кубиками, посолить. Варить 5 минут. Остудить. Зелень перебрать, помыть, порубить. Перец, дольки чеснока прокрутить через мясорубку. Все перемешать с баклажанами, разложить в банки, закрутить или закрыть капроновой крышкой. Хранить в холодильнике.

«Баклажаны с секретом»

Требуется: 1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, чеснок.

Способ приготовления. Баклажаны помыть, очистить, разрезать вдоль на полоски и поджарить с одной стороны. Помидоры помыть, нарезать кружками. Положить помидоры на поджаренную сторону баклажана и сложить ее пополам так, чтобы помидор оказался внутри. Предварительно на помидор положить мелко нарезанный чеснок. Поджарить баклажаны с двух сторон, плотно сложить в банки, накрыть крышкой и стерилизовать 40–50 минут. Закрутить. Хранить в холодильнике.

Блюда из кабачков

«Цветомузыка»

Требуется: 1 кабачок, 6 помидоров, 2 луковицы, зелень укропа, цедра лимонная, соль и майонез по вкусу.

Способ приготовления. Кабачок вымыть, почистить и крупно настрогать на терке. Помидоры нарезать тонкими кружочками. Все перемешать вместе с мелко нарезанным луком, лимонной цедрой, майонезом. Посолить и украсить зеленью.

«Икра заморская»

Требуется: 1 кабачок, 1 помидор, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, зелень, соль, перец.

Способ приготовления. Очистить кабачок от кожицы и семян. Порезать его и обжарить в растительном масле. Лук мелко порубить, добавить в кабачок и тушить 5–8 минут. Пропустить через мясорубку кабачок с луком, помидор, зелень и хорошо перемешать. Блюдо посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

«Летчики»

Требуется: 5 маленьких кабачков, 3 яйца, 5 столовых ложек растительного масла, 2 чайные ложки горчицы, сок половинки лимона, соль по вкусу.

Способ приготовления. Молодые кабачки очистить от кожицы и отварить в подсоленной воде, остудить. Смешать масло, горчицу и мелко порубленные яйца. Этой смесью залить порезанные ломтиками кабачки.

«Гениальная простота»

Требуется: 1 кабачок, 2 столовые ложки растительного масла, соль, перец, зелень.

Способ приготовления. Кабачок натереть на терке, посолить, поперчить, заправить подсолнечным маслом, а сверху посыпать зеленью.

«Урожайный год»

Требуется: 1 кабачок, 1 помидор, несколько соцветий цветной капусты, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 чайная ложка меда, зелень, соль.

Способ приготовления. Замочить цветную капусту на 30 минут в соленой воде. По прошествии времени верхние корешки мелко порубить. Кабачок нарезать соломкой, добавить рубленую капусту и хорошо перемешать. Капустные листья и нижние капустные черешки отварить. Отвар слить и охладить. В отвар положить дольки помидора, мед, соль, влить лимонный сок и растительное масло. Этим соусом заправить кабачок с капустой.

«Мужчины на отдыхе»

Требуется: 1 кабачок средней величины, 1 луковица, 2 столовые ложки хрена, зелень, майонез, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Помытые и очищенные овощи: лук, хрен, кабачок – натереть на терке, добавить рубленую зелень, соль, перец и заправить майонезом.

«Дружная семейка»

Требуется: 2 кабачка, 4 патиссона, 400 г тыквы, 1 л сливок, 100 г сахара, 100 г муки, соль.

Способ приготовления. Овощи мелко нарезать, перемешать и выложить в горшочки. Сливки вскипятить с сахаром, залить ими овощи и поставить в духовку. За 10 минут до готовности ввести в каждый горшочек муку, разведенную в небольшом количестве холодной воды.

«Горячий привет»

Требуется: 1 некрупный кабачок, 1 небольшой кочан капусты, 3 луковицы, 2 моркови, 1 стакан вареного риса, 50 г топленого масла, 1 банка майонеза, соль.

Способ приготовления. Лук и морковь пассеровать на топленом масле, перемешать с вареным рисом, посолить. Кабачок очистить, нарезать кольцами, вынуть сердцевину. Капусту разобрать на листья, сделать из них круги по форме горшочков и уложить: капустный лист, на него кольцо кабачка с фаршем из риса и овощей посередине, сверху полить майонезом, затем все опять уложить в той же очередности до краев горшочка. Поставить горшочки в разогретую духовку.

Тиан с кабачками по-прански

...

Название «тиан» принадлежит круглому блюду, весьма распространенному в Провансе; высотой оно примерно 5 см, диаметр – произвольный.

1-й способ

Требуется: 450 г кабачков цуккини, соль, перец, щепотка мускатного ореха, растительное масло, щепотка чеснока, 100 г риса, 300 мл воды, тертый сыр, рубленая петрушка, 1 ломтик хлеба.

Способ приготовления. Очистить от кожицы кабачки и нарезать тонкими ломтиками. Обмакнуть ломтик хлеба в воду, выжать из него влагу и накрошить поверх массы в тиане. Посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке при температуре 160–180 °С.

Посолить, поперчить, добавить мускатный орех и готовить в масле с чесноком. Отварить рис в течение 18 минут. Перемешать кабачки и рис, добавить 2–3 столовые ложки тертого сыра и немного рубленой петрушки. Выложить в тиан.

2-й способ

Требуется: 450 г кабачков цуккини, обработанных и приготовленных в растительном масле по предыдущему рецепту, тертый сыр, 450 г помидоров, 2–3 столовые ложки рубленого лука, растительное масло, соль, перец, рубленая петрушка, 1 маленький зубок чеснока, 6 столовых ложек белого вина. Подавать с отварным рисом.

Способ приготовления. Очистить помидоры от кожицы, удалить из них семена и порубить.

Обжарить лук в небольшом количестве масла, пока он не подрумянится, добавить помидоры, соль, перец, петрушку, чеснок и вино. Готовить на медленном огне 20 минут.

Выложить кабачки в тиан и посыпать тертым сыром. Сверху положить помидоры и на 5–6 минут поставить в духовку, разогретую до 160–180 °С.